

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ РАЗНОЙ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ ОКРАСКИ НА ПСИХИЧЕСКОЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНТОВ

Макаренко Татьяна Георгиевна

Казанский Инновационный Университет Им. Тимирязова В.Г.

С древних времен известен факт о способности музыки регулировать эмоции человека. Целью наших исследований было: выявить влияние музыки различной эмоциональной окраски на психическое самочувствие студентов. Исследования проводилось на студентах психолого - педагогического факультета Казанского Инновационного Университета. Количество испытуемых составляло 30 человек. Исследование проводилось тестовыми методами. Определялись показатели самочувствия, активности и настроения методом самоанализа. В исследованиях использовали три музыкальные программы: «Радость», «Грусть», «Спокойствие», составленные из произведений популярной музыки по специально рекомендованным характеристикам. Мы учитывали, что на эмоции человека влияет ритм музыки и тональность. Минорные тональности вызывают депрессию. Быстрые ритмы действуют возбуждающе и вызывают отрицательные эмоции, «мягкие» ритмы успокаивают. Также мы использовали данные Петрушина В.И. о том, что медленная музыка в миноре вызывает печаль, в мажоре – спокойствие; быстрая музыка в миноре вызывает гнев, в мажоре – радость.

Нами были получены результаты, представленные в таблице:

Таб. Изменение показателей САН (в %) у студентов после прослушивания музыки

Муз. программа	Показатель САН	Повышение показателя	Понижение показателя	Неизменность показателя
«Радость»	Самочувствие	23	30	47
	Активность	20	13	50
	Настроение	20	27	53
«Грусть»	Самочувствие	13	37	50
	Активность	13	40	47
	Настроение	10	33	57
«Спокойствие»	Самочувствие	13	30	57
	Активность	17	30	53
	Настроение	23	20	57

Полученные нами данные показывают неоднозначность влияние музыки на самочувствие студентов.

Мы надеемся, что наша работа может быть использована психотерапевтами и другими специалистами, использующими метод музыкотерапии при коррекции эмоциональных состояний.